



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО  
ОБРАЗОВАНИЮ  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №  
253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина  
решение от «31» августа 2022 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН**

Директор ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина  
приказ от «31» августа 2022 года № 179-од

\_\_\_\_\_/Н.А. Фурсова/

**СОГЛАСОВАНО**

Совет родителей  
ГБОУ школы № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина

\_\_\_\_\_/Годлевская А.Б.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«МЫ ГОТОВЫ К ГТО»**

**10-11 классы**

*Объем- 34 часа*

*Срок освоения программы - 1 год.*

## ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней<sup>1</sup>:

<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни. Об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения. Ответственности за свое физическое и душевное здоровье.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям.	Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, готовность выполнять комплекс ГТО.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «Мы готовы к ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

---

<sup>1</sup> На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: [http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp\\_no\\_opr\\_bheypo4hou\\_ge9itejibhoctu.pdf](http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bheypo4hou_ge9itejibhoctu.pdf)

7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО» представлены через личностные и метапредметные результаты:

В результате обучения по программе, у учащихся достигаются следующие личностные результаты:

- готовность проявлять устойчивый интерес к занятиям физическими нагрузками;
- готовность использовать креативное мышление и нестандартные подходы в решении поставленных задач;
- готовность к конструктивному диалогу в процессе совместной деятельности;
- уважение к другой позиции в процессе совместной разработки спортивных комплексов;
- мотивация к совершенствованию и готовность вести здоровый образ жизни;
- готовность использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

В результате освоения программы внеурочной деятельности у учащихся будут достигнуты следующие метапредметные результаты:

- готовность самостоятельно определять тему занятий;
- готовность формулировать необходимые задачи для достижения развития двигательных способностей;
- готовность планировать свою деятельность в соответствии с целями и задачами здорового образа жизни;
- готовность планировать время и личностные ресурсы для достижения целей и задач занятий;
- готовность демонстрировать благоприятный коммуникативный имидж;
- готовность выполнять нормативы комплекса ГТО;

- готовность работать в командах и группах в рамках достижения поставленных целей.

В результате обучения по программе «Мы готовы к ГТО» у учащихся достигнуты предметные результаты:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- уметь активно включаться в реализацию здорового образа жизни;
- уметь организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой и активным отдыхом.

#### *Структура занятий в программе.*

Все занятия в рамках программы осуществляются в форме спортивной секции.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Продолжительность занятия в рамках программы – 45 минут.

#### Тематический план программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы готовы к ГТО» 10-11 класс

№ п/п	Тема	Форма работы	Всего часов	Оценка образовательных результатов
-------	------	--------------	-------------	------------------------------------

1	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	Дискуссионное занятие с применением элементов викторины	1	Опрос учащихся
2	Развитие быстроты применительно к бегу на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей, прыжок в длину с места и разбега. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
4	Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	10	Выполнение нормативов Опрос учащихся
5	Резерв		3	
	ИТОГО:		34	

#### Тематический обзор:

**1. Физические качества, техника безопасности на занятиях.** Физические качества человека — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения. Правила техники безопасности на уроке физкультуры представляют собой системы комплексных мер по обеспечению безопасного занятия спортом в учебных заведениях, такие правила регламентируются законодательством об образовании и представляют собой комплекс рекомендаций в зависимости от определенного вида занятий спортом. В итоге, техника безопасности на физкультуре является залогом кардинального снижения вероятности получения травмы или иного вреда здоровья.

**2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.** Быстрота - это физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определенный сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия. Быстрота как физическое качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека. Спринтерский бег, как и многие виды легкой атлетики, возродился в XIX в. Первые Олимпийские игры современности проводились в Греции на афинском стадионе 5-14 апреля 1896 г. Спринтерский бег на этих соревнованиях был представлен двумя дистанциями — 100 и 400 м у мужчин. Победителем в беге на обеих дистанциях стал спортсмен из США Т. Берк (12,0 и 54,2 с). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

**3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.** К числу скоростно-силовых способностей относят: – быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины; Взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.). В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения (жим штанг от груди); при уступающей работе - действующие по ходу движения (опускание штанги на грудь). Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием "динамический" режим. Скоростно-силовые - способность нервно-мышечной системы преодолевать

сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

#### **4. Развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях. *Выносливость***

– это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Типы выносливости: 1. *Общая (аэробная) выносливость* – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. 2. *Специальная выносливость* – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности: силовая, скоростная, координационная. Средства воспитания выносливости: Аэробная выносливость (требования к упражнениям): 1. Активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. Преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы; 3. Значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут); 4. Умеренная, большая, переменная интенсивность работы; 5. Наиболее распространенными упражнениями являются: продолжительный бег, лыжи, вело, плавание и другие циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности; 6. Можно использовать и другие средства, если созданы условия для воспитания именно общей выносливости (круговая тренировка, аэробика);

*Алгоритм проведения занятия:*

- учащиеся в мини-группах проводят разминку на основные группы мышц
- после проведения разминки, всей группой обсуждаем последовательность выполнения тех или иных физических упражнений
- по окончании обсуждения, отрабатываем выполнения физических упражнений
- проводится заминка, подвижная игра по желанию учащихся.

В программе предусмотрено использование электронных образовательных ресурсов и цифровых технологий:

- Видео –контент (использование видео роликов о правильном выполнении нормативов) <https://gto.ru/#gto-method>

В программе предусмотрено использование чата – беседы участников программы в целях оперативного обмена информацией, координации участия в тестировании ГТО.

### Оценка результатов

В ходе оценивания образовательных результатов (личностных, метапредметных) используется метод «педагогического наблюдения»

#### Бланк педагогического наблюдения

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Начало года (Ф.И.О. учащихся)</i>	<i>Конец года (Ф.И.О. учащихся)</i>
<i>1 уровень</i>	свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни		
	объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения		
<i>2 уровень</i>	демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни демонстрирует мотивацию к занятию физической культурой и спортом		
<i>3 уровень</i>	Проявляет интерес самостоятельно принимать участие в тестировании ВСФК ГТО		

*Оценивание в баллах:*

**1 балл** – незначительное проявление критерия

**2 балла** – участвует, проявляет активность в зависимости от ситуации



**3 балла** – активное участие, демонстрирует потребность в социальном служении и добровольчестве.

**Литература:**

1. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1—11 классы. Учебно-методическое пособие"// Дрофа -2018.
2. Сорокин А.Б. ГТО. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2015
- 3.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2017.-70 с.
- 4.Сайт <https://gto.ru/#gto-method>